**Test per le intolleranze alimentari**

CHE COS'E' L'INTOLLERANZA ALIMENTARE ?

L'intolleranza alimentare è considerata una reazione avversa ad alcune proteine alimentari. Questa reazione può essere evidenziata e quantificata attraverso il dosaggio di anticorpi di classe G ( IgG).

Oggi si tende a definire, impropriamente, questo tipo di reazioni avverse con il termine di intolleranze alimentari, anche se l'intolleranza vera e propria non coinvolge il sistema immunitario, ma solamente il metabolismo ( es. intolleranza al lattosio).

Inoltre, le reazioni sostenute dalle IgG sono ben distinte dalle allergie alimentari sostenute da anticorpi di classe E ( IgE) responsabili della reazione allergica a breve distanza di tempo dall'assunzione del cibo incriminato.

L'incidenza dell'allergia alimentare ( IgE mediata) è comunque bassa ( 1-2% della popolazione adulta), mentre le reazioni avverse sostenute da IgG sono molto frequenti e ne soffre un'alta percentuale della popolazione, fino al 40%.

Le intolleranze alimentari rappresentano la concausa di innumerevoli patologie, quindi non sono l'unico fattore scatenante.

L'intolleranza a proteine alimentari è dose dipendente ( proporzionale alla quantità di alimento introdotto); i sintomi sono legati all'accumulo di sostanze non tollerate dall'organismo e compaiono con un certo ritardo rispetto all'assunzione del cibo.

L'intolleranza può essere determinata da :

- molecole particolari presenti negli alimenti
- malassorbimento dei principali costituenti alimentari
- alterazioni della barriera intestinale causa di una anomala risposta immunitaria in questo tratto
- alterazione della flora batterica intestinale
- alimentazione poco variata e non equilibrata

Disturbi che si possono sviluppare con le intolleranze alimentari:

- **sintomi generali:** stanchezza, ritenzione idrica, borse oculari, sonnolenza postprandiale, alitosi, aumento della sudorazione;
- **sistema nervoso:** cefalea, ansia, depressione, irritabilità, scarsa memoria, difficoltà di concentrazione, vertigini;
- **apparato respiratorio:** difficoltà di respirazione, asma, tosse, rinite allergica, sinusite;
- **apparato cardiocircolatorio:** alterazioni della pressione arteriosa, palpitazioni, extrasistoli;
- **apparato gastro-enterico:** gonfiore, senso di nausea, dolori e crampi addominali, disturbi dell'alvo (diarrea, stitichezza), aerofagia;
- **apparato urogenitale:** cistiti, infiammazioni urogenitali, sindrome premestruale;
- **apparato muscolo-scheletrico:** crampi, tremori muscolari, debolezza muscolare, dolori articolari, infiammazioni muscolo-tendinee;
- **epidermide:** prurito locale e generalizzato, acne, eczema, dermatiti.

**Cosa fare dopo il Test**

La conoscenza delle proprie intolleranze alimentari può costituire per il paziente l'occasione per acquisire maggiore consapevolezza in merito ad una corretta e sana alimentazione.

L'intolleranza alimentare grazie all'eliminazione temporanea dell'alimento incriminato potrebbe scomparire. L'eliminazione e la graduale reintroduzione degli alimenti non tollerati deve essere seguita da uno specialista della nutrizione.

**Ripetizione del Test**

E' consigliabile ripetere il test **non prima di 10-12 mesi**, per monitorare lo stato di salute generale dell'organismo e verificare se la dieta per il recupero della tolleranza ha risolto le problematiche indicate nel test già effettuato.

Il Test per le intolleranze , effettuato mediante la metodica ELISA , consente l'identificazione e il dosaggio di anticorpi di classe IgG diretti verso diversi antigeni alimentari eventualmente presenti nel siero del paziente.

Ci sono differenti versioni del Test :

- versione 46 alimenti
- versione 92 alimenti
- versione 184 alimenti
- versione 92 alimenti L.O.V.( Latto-Ovo-Vegetariano)

Presso il Centro Analisi è possibile effettuare il Test per le intolleranze alimentari.